

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** WINDSURFING - OBÓZ  
**Nazwa w języku angielskim:** WINDSURFING CAMP  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW004083  
**Grupa kursów:** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Dobra umiejętność pływania w pław.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Nauka obsługi sprzętu windsurfiingowego na łodzi (taklowanie pędnika, montaż statecznika, miecza i palety do deski, przenoszenie sprzętu na łodzi). Zniesienie sprzętu na wodę i połączenia deski z pędnikiem.  
 C2: Opanowanie pływania na desce windsurfiingowej w różnych kursach.  
 C3: Opanowanie podstawowych manewrów: ostrzenia i odpadania, zwrotu na wiatr i z wiatrem.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEU\_W01: Zna terminologię związaną z windsurfiingiem.  
 PEU\_W02: Zna teorię żeglowania.

**Z zakresu umiejętności:**

PEU\_U01: Potrafi utrzymać równowagę na desce.  
 PEU\_U02: Potrafi podnieść pędnik z wody za pomocą fału startowego.  
 PEU\_U03: Potrafi przyjąć podstawowe pozycje na desce (bezpieczna i startowa).  
 PEU\_U04: Wykonuje start na halsie w półwiatrze, potrafi wybierać i luzować żagiel oraz ostrzyć i odpadać.  
 PEU\_U05: Potrafi wykonać dwa podstawowe manewry zwrotów: na wiatr i z wiatrem.  
 PEU\_U06: Potrafi pływać na desce w różnych kursach (bajdewind, półwiatr, baksztag i fordewind), wykorzystując manewry ostrzenia i odpadania oraz zwrotów z wiatrem i na wiatr.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEU\_K01: Ma świadomość ważności aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego  
 PEU\_K02: Poprzez obcowanie z przyrodą uczy się jej poszanowania.

<b>TREŚCI PROGRAMOWE</b>		
<b>Forma zajęć - ćwiczenia</b>		<b>L.godz</b>
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie warunków zaliczenia semestru, sposobu usprawiedliwiania i odrabiania zajęć, programu zajęć, warunków BHP na zajęciach z windsurfingu. Wykład z teorii żeglowania. Zapoznanie studentów ze sprzętem windsurfingowym, z którego będą korzystać, omówienie budowy deski windsurfingowej, uzbrajania jej w statecznik, miecz i paletę. Przedstawienie sposobu przenoszenia deski na lądzie. Zapoznanie ze sposobem taklowania pędnika i terminologią stosowaną w windsurfingu. Prezentacja sposobów przenoszenia pędnika na lądzie.	3
Ćw. 2-4	Ćwiczenia równoważne, zniesienie sprzętu na wodę i połączenia deski z pędnikiem, nauka podniesienia pędnika z wody za fał startowy, przyjęcie pozycji startowej, obrót deski niepracującym pędnikiem.	5
Ćw. 5-7	Przygotowanie i przyjęcie pozycji startowej, start halsie w półwietrze, wybieranie i luzowanie żagla, manewr ostrzenia i odpadania.	5
Ćw. 8-10	Wyjaśnienie róży wiatrów, nauka pływania kursem bajdewind, doskonalenie manewru ostrzenia i odpadania.	5
Ćw. 11-13	Zwrot na wiatr, nauka pływania w kursach bajdewind, półwiatr, baksztag, fordewind oraz nauka zwrotu z wiatrem.	5
Ćw. 14-15	Pływanie zadaniowe na trasie ustawionej z bojek jako przygotowanie do regat kończących kurs. Regaty.	7
	<b>Suma godzin</b>	<b>30</b>

<b>STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE</b>
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Demonstracja studenta. N4. Wykład.

#### **OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA**

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	<b>Numer efektu kształcenia</b>	<b>Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia</b>
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02, U03, U04	Demonstracja, frekwencja.
<b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

<b>LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA</b>
<b><u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u></b> [1] Caban E.: <i>Windsurfing</i> . Wrocław: ALMA PRESS, 2013. [2] Malinkiewicz M., Ostrowski A.: <i>Windsurfing. Poradnik dla początkujących i zaawansowanych</i> . AWF Kraków, 2010.
<b><u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u></b> [1] Gadacz L., Malinkiewicz M.: <i>Vademecum żeglarstwa deskowego</i> . Kraków: DEKA, 2000.

<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Grzegorz Banaszczyk, grzegorz.banaszczyk@pwr.edu.pl